Rok I. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1889.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje *Administracyja i Ekspedycyja* w Krakowie ul. Bracka L. 10.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.

„Zdrowie — to szczęście i potęga!“

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem: *Redakcyja Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie Basztowa 9.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr. z przesyłką.

Przedpłata dla Galicyi wynosi Złr. 3, w Królestwie Polskiem r. sr. 3, w Niemczech mar. 5, we Francyi fr. 7.

Numer pojedynczy kosztuje 25 centów.

Nr. I. Redaktor główny: **Dr Bolesław Lutostański.** **20 Kwiecień.**

DO CZYTELNIKÓW.

W życiu ludzkiem niemasz żywotniejszego czynnika nad zdrowie. Ono jest dźwignią całego społecznego życia od najniższych jego objawów aż do najwznioślejszych czynów, ono jest podstawą i warunkiem szczęścia jednostek, społeczeństw i narodów.

Widoczny u nas we wszelkich warstwach ludności upadek zdrowia, ogólne znużenie i osłabienie, wzrastająca niemoc duchowa, zmusza każdego obywatela, o dobro publiczne dbałego, do zwrócenia bacznej uwagi na zachowanie i pielęgnowanie zdrowia.

Czy ów upadek zdrowia jednostek, owo skarłowacenie, owa fizyczna niedola naszego społeczeństwa jest niezasłużona i niezawiniona? Bynajmniej! Jest ona słusznem następstwem naszych grzechów przeciw prawidłom życia, zgodnego z przyrodzonym rzeczy trybem, wynikiem powszechnej niewiadomości fizycznych potrzeb człowieka, gmatwaniny pojęć o najpospolitszych zagadnieniach pielęgnowania zdrowia.

Nie brak nam mężów, uznających te proste a stare jak świat prawdy. W ogóle wszakże błyska zaledwie iskierka owych prawd, wśród cieniów nieustannej nocy — przesądów lub ciemnoty. O potrzebie ratunku i poprawy zdrowia w społeczeństwie naszem, przejawia się chwiejna zaledwie opinia, nieliczną zaś zaprawdę jest rzesza, która w czyn wprowadza zasady i prawidła nauki o zdrowiu.

Wielu pracowników około powszechnego dobra, nie ma ani sposobności, ani też naukowego przygotowania, aby korzystać ze skarbca zbawiennych rad, jakim jest dobrze pojęta teoryja ochrony zdrowia i praktyka pielęgnowania tegoż.

Temi myślami powodowane Towarzystwo opieki zdrowia postanowiło wydawać

„Przewodnika higijenicznego“

jako pismo miesięczne, powszechnie zrozumiałe.

Stosowanie prawd, na polu umiejętnej higijeny zebranych, do potrzeb naszej społeczności, do rzeczy i stosunków krajowych będzie zasadą, hasłem zaś naszego organu— zdrowie to szczęście i potęga!

Pragniemy za pomocą „Przewodnika“ szerzyć pożyteczne wiadomości o warunkach i sposobach pielęgnowania zdrowia, wydoskonalenia piękności ciała i siły cielesnej; pragniemy usuwać szkodliwe wady, nałogi i przesądy; pragniemy pouczać o wszystkiem, co do praktycznej pracy nad poprawą tyle upośledzonego u nas zdrowia jednostek i zdrowia ogółu przyczynić się może. Pragniemy wreszcie za pomocą naszego organu połączyć wszystkich członków Towarzystwa opieki zdrowia w bratnią drużynę pracowników około polepszenia fizycznej doli naszego społeczeństwa, skołatanego burzami wszelakiego rodzaju nieszczęść.

Wzrost i rozwój naszego zdrowia potrzebuje więcej niż gdzieindziej pochodni, rozświecającej ciemne i kręte tory; wymaga organu, któryby prócz artykułów naukowej treści podawał czytelnikowi, że się tak wyrazimy, doraźną pomoc. Nasz „Przewodnik“ zatem musi być pismem naukowem, lecz zarazem przyjacielem i doradcą w rzeczach codziennego życia.

Pragniemy nieść światło higijenicznej wiedzy wszędzie, gdzie ono przeniknąć może od serca do serca; wszystkich zaś miłośników higijeny zapraszamy do łaskawego współudziału i poparcia naszych skromnych usiłowań.

Zadanie nasze jest wielkie i trudne. Tylko przy pomocy ludzi dobrej woli, chociaż w części podołać mu zdołamy.

Trudno wymagać, aby budzące się do życia pismo odrazu na wysokości zadania stanąć miało. Na to potrzeba czasu! Chcecie czytelnicy mieć organ istotną korzyść przynoszący, dopomóżcież wszyscy, czuwajcie nad niem, wspierajcie czy to pracami naukowemi, w przystępny sposób wyłożonemi, czy korespondencyjami, czy wre-

szcie choćby życzliwą radą, którą zawsze dobrem sercem przyjmiemy.

Skupiajmy się i radźmy wspólnie nad ratunkiem naszego zdrowia!

Prezes Sekretarz
Dr. H. Jordan. **A. Gettlich.**

Redaktor główny
Dr. Bol. Lutostański.

PRACA NAD ZDROWIEM.

Na ciernistej drodze dziejowego pochodu walczyliśmy i wciąż twardą staczamy walkę z rozmaitego rodzaju nędzą materyjalną i moralną. W obecnej dobie przybywa nam jeszcze walka z nędzą fizyjologiczną, kto wie, może najcięższa ze wszystkich, bo wymaga ona gruntownej reformy społecznego wychowania, a tem samem wejścia na nowe cywilizacyjne tory.

Spostrzeżenia antropologiczne, lekarskie i statystyczno-wojskowe aż nadto udowodniły, że ziemie dawnej Polski wciąż karleją, wyradzają się fizycznie w ludności swojej. Ze wszystkich ludów Austro-Węgier, Niemiec i Rosyi stoimy na najniższym stopniu cielesnego rozwoju i dlatego najmniej dostarczamy, względnie biorąc, młodzieży zdatnej do służby wojskowej. Tego rodzaju fakta świadczą o złej budowie ciała i fizycznem omdleniu polskiej młodzieży, dowodząc tem samem upadku zdrowia i wielkiej chorobliwości, wreszcie fizycznej degeneracyji naszego szczepu, uchodzącego niegdyś za wzór cielesnej siły i oporności na wpływy dla zdrowia szkodliwe. Ponury to objaw ze względu na przyszłość, młodzież bowiem niezdatna do służby wojskowej z powodu wątłości ustroju i braku sił fizycznych, dotknięta dziedzicznemi chorobami, wstępuje w związki małżeńskie i z tych węzłów powstaje potomstwo jeszcze bardziej od rodziców upośledzone fizycznie. Gdyby przynajmniej kobieta wnosiła do małżeństwa zapas zdrowia i sił cielesnych, wtedy złe byłoby mniej straszne. Lecz niestety, upadek fizyczny silniej niż u mężczyzn uwydatnił się w młodej generacyji Polek, co wkrótce wykażemy w przerażających cyfrach złamanego kobiecego życia.

Przed nami stoi upiór, zagrażający przyszłości milionów — stoi i wyzywa on do walki wszystkich ludzi kraj miłujących, a obda-

rzonych mocą woli i charakteru. Gdy wszystkie ludy cywilizowane z natężeniem wszelkich sił dążą według najlepszej wiedzy do podniesienia fizycznej sprawności, czy też zdolności do pracy, my nieopatrzni a skazani na najstraszniejszą w dziejach walkę, nie zwracamy prawie uwagi na energiję fizycznego życia, na konstytucyję fizyczną — owe podstawy i warunki wszelkiej duchowej, umysłowej i ekonomicznej pracy.

Przybywa więc jedna jeszcze bolesna rana na naszem społecznem ciele, którą odkrywamy spełniając *oficium boni viri!*

Groźne niebezpieczeństwo dla przyszłych pokoleń nie zdołało u nas poruszyć myśli społecznej, pobudzić „zbiorowego człowieka“ do czynu. Do stanowczej walki z upiorem złowieszczym w postaci postępowego karłowacenia ludu jeszcze nam daleko. Niebezpieczeństwo rośnie, a mimo to nie myślemy o środkach obrony, a więc o usunięciu czynników, szkodliwie wpływających na zdrowie ludzkie, skracających życie naszego ludu, podkopujących żywot nasz u podstaw. Ludzie, instytucyje i władze, powołane do wykonywania ochrony zdrowia powszechnego, nie chcą czy nie mogą podjąć tej doniosłej dla przyszłości pracy. „Gdyby ci, jak powiada Birch-Hirschfeld, którym zdrowie powszechne na sercu ciężyć winno, do których opieka nad niem należy, zechcieli działać, możnaby o przyszłość być dobrej myśli. Wtedy nie potrzebowalibyśmy się obawiać, aby historyja na przedwczesnym grobowcu wypisała „naród zginął“ — bo nie umiał utrzymać odziedziczonej po ojcach żywotności“.

Przyzwyczajono się u nas składać winę owego upadku żywotności na złe ustawy sanitarne lub na brak publicznych instytucyj zdrowotnych. Wadliwe ustawy, często w skutkach fatalne, lub niekiedy wprost potworne, niewątpliwie powstrzymują wzrost dobrobytu i rozwój zdrowia publicznego, a nawet niweczą istniejące już warunki dla sanitarnego postępu. Czyż jednak wzorowe ustawy sanitarne i przychylność władz publicznych dla ochrony zdrowia znaczy to samo, co rozkwit zdrowia w bujny kwiat, obiecujący plon obfity?

Rozumne ustawy i praktyczne instytucyje zdrowotne to jeszcze nie zdrowie powszechne, ani też pomyślny jego rozwój. One są niejako wrotami, przez które zdrowie przybyć może, lecz przekroczyć ich w danej chwili nie zdolne. Zdrowa myśl, dbałych o dobro społeczne ustawodawców, otwiera te wrota za pomocą dobrych przepisów sanitarnych. Rzeczą jest dojrzałej społeczności, własnemi

siłami przeprowadzić liczny poczet zdrowych i silnych, w siłę woli i moc charakteru zdobnych, jednostek przez owe wrota, przygotowane dla zdrowia, indywidualną pracą zdobytego. Mamy tu na myśli fizyczne wychowanie młodego pokolenia. U nas tymczasem tej właśnie płodnej pracy nad zdrowiem jednostek, tego d o m o w e g o, że się tak wyrazimy, w y r o b u s i ł ż y w o t n y c h, o ile od nas samych zależy, niestety dostrzedz nie możemy, jak w ogóle nie widzimy energii i rzutkości w składaniu zaoszczędzonej pracy na ołtarzu społecznego dobra.

Jakabądź ustawa, z natury rzeczy, porządkuje li tylko rozwój społeczeństwa i na prawidłowe tory je zwraca, lecz wcale nie posiada jakiejś cudownej mocy twórczej. Najlepsza, bez współudziału społeczeństwa, pozostanie martwą literą. Galicya posiada w ogóle wcale dobre ustawy sanitarne, niektóre z nich za wzór dla innych krajów służyć mogą. A przecież zdrowie publiczne nie wzmaga się, lecz przeciwnie niezwykle szybko zdąża do przepaści, bo w ogóle panuje dziwne uprzedzenie, czy też wprost niechęć dla wszelkich instytucyj publicznego zdrowia, w skutek czego sfery autonomiczne, choćby miały chęć, nie mają mocy do podjęcia doniosłej dla przyszłości naszej pracy, ku poprawie opłakanych stosunków sanitarnych. Ruina ekonomiczna tłomaczy poniekąd powszechną obojętność dla wszelkich cywilizacyjnych zabiegów, lecz wcale nie usprawiedliwia tejże dla rozwoju fizycznej budowy społeczeństwa, ani też niedbałości w przestrzeganiu dobrych a obowiązujących ustaw i rozporządzeń sanitarnych. Mnóstwo moglibyśmy przytoczyć jaskrawych przykładów owej ujemnej strony naszego życia. Nie potrzebujemy tego czynić, albowiem każdy numer „Przewodnika“ dostarczy obfitego materyjału do litanii naszych grzechów sanitarnych. Wyraz „litanija“ znaczy publiczna prośba; tę prośbę co miesiąc z czytelnikami odmawiać będziemy.

Nie wolno nam zakładać rąk i oczekiwać ze spokojem fakira, aby *fatum* bogów spełniło się nad nami i wycisnęło hańbiące piętno na ospałych epigonach wielkich przodków!

Każdy wprawdzie obywatel ma prawo do cielesnego i duchowego zdrowia, podobnie jak do wychowania i nauczania publicznego. Święta to prawda — ale z prawa wynikają obowiązki! Państwo w pielęgnowaniu zdrowia widzieć powinno zapewnienie interesów i potrzeb swych przez utrwalenie dziedziczności siły fizycznej i cnót obywatelskich, zmierzać ku temu celowi i wszelkie dążności społeczeństwa ku niemu skierowane popierać winno wszelkiemi siłami.

Lecz również prawdą jest, że zdrowie wtedy tylko rozkwitnąć może na naszej niwie, spalonej niszczącemi burzami i niezawodnie kwitnąć będzie, skoro każdy w swoim zakresie spełni ciążące na nim obowiązki ochrony i pielęgnowania zdrowia.

Żądajmy od państwa pomocy i popierania interesów zdrowia publicznego, kołatajmy do władz rządowych i krajowych o reformy sanitarne i urządzenia higijeniczne, bo do czynnej opieki państwa nad zdrowiem powszechnem każdy obywatel, od bogacza do ostatniego nędzarza, ma prawo, a wykonywanie tej opieki jest niezłomnym obowiązkiem nowoczesnego państwa, ale nie zapominajmy, że poprawę upośledzonego zdrowia od samych siebie rozpocząć należy. Pracę naszą na polu zdrowotnem musimy pomnożyć i wydatniejszą ją uczynić, aby wydobyć wszystek jaki dać może pożytek; musimy pozyskać potrzebne do walki ze złem przymioty; powinniśmy codzienną pracę nad zdrowiem łączyć z troską o fizyczny byt potomności, podnosząc krwawicę ciężkiego trudu codziennego do znaczenia kapłaństwa u ołtarzy najświętszych dla każdego z nas ideałów. Jutro nasze spoczywa w rękach naszych. Pamiętajmy, że chcąc odżyć trzeba się odrodzić fizycznie. To odrodzenie jest w mocy każdego i wszystkich, kolebką zaś jego jest silna wola obywateli, zdolnych do odrodzenia się siłą własnego ramienia. Mądre ustawy i instytucyje zdrowotne niechaj będą jako niezbędne machiny, które nam drogę torują i gładzą. Po niej jednak pójść nam wypada o własnej mocy!

Nie będziemy pisać pochwały dla zdrowia. Wszak już Jan z Czarnolesia śpiewał — „każdy to powie, że nic nad zdrowie“, a nieśmiertelny wieszcz nasz rozpoczyna swe arcydzieło od słów:

. . . . Ojczyzno moja! ty jesteś jak zdrowie;
Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
Kto cię stracił . . . . .

W dzisiejszych czasach ochrona społecznego zdrowia i pielęgnowanie zdrowia jednostek, w miarę oddalania się sposobu życia od prostoty dawnych czasów, od starych dobrych obyczajów, stało się sprawą publiczną pierwszorzędnego znaczenia. Ztąd szerzenie wiadomości, w jaki sposób chorobom zapobiegać, zdrowie ochraniać i szanować, sprawność organizmu potęgować i wzmacniać siły do pracy, jest niezmiernej doniosłości.

Tej pracy ku łagodzeniu i usuwaniu szkodliwości, z cywilizacyjnego rozwoju wynikłych, podjęły się stowarzyszenia higijeniczne, czy też towarzystwa ochrony zdrowia jednostek

i społeczeństwa, których wspólną cechą jest pozbycie się wszelkich oznak fachowych lekarskich.

Celem i zadaniem takich towarzystw bywa:

a) Rozbudzenie poczucia potrzeby szanowania i pielęgnowania zdrowia przez szerzenie wiadomości higijenicznych w ogóle, osobliwie między ludem.

b) Zaszczepianie zamiłowania do badań stosunków sanitarnych kraju, do pracy ku polepszeniu tychże, między tymi, co z natury urzędu lub zawodu pożytecznie działać mogą na polu poprawy publicznego zdrowia.

c) Łączenie osób wszelkich stanów, księży, lekarzy, nauczycieli szkół publicznych, aptekarzy, techników, urzędników administracyjnych w jedną drużynę pracowników około poprawy zdrowia.

d) Wykrywanie, badanie i usuwanie wszelkich szkodliwych dla zdrowia czynników w kraju, w różnych jego okolicach, w miastach, miasteczkach i po wsiach.

e) Początkowanie w zakładaniu wszelkich instytucyj publicznego dobra i nadawanie kierunku dziełom miłosierdzia publicznego.

Takie cele i zadania ma i nasze Towarzystwo opieki zdrowia. Rzecz prosta, osiągnąć lub spełnić je może wtedy tylko, gdy znajdzie poparcie w licznym zastępie członków do pracy uczciwej chętnych i po całym kraju rozrzuconych, oraz gdy rozporządzać będzie dostatecznemi funduszami. O tem poparciu wątpić się nie godzi. Pracujmy dla teraźniejszości — budujmy przyszłość, pamiętając, iż najpiękniejszym wieńcem obywatelskiej zasługi jest dobre u potomnych wspomnienie.

Aby pracę nad poprawą społecznego zdrowia umożebnić, naprzód usunąć trzeba walną przeszkodę, a nią jest powszechna nieznajomość przepisów higijenicznych i zasad ochrony zdrowia publicznego. Szerzenie i rozpowszechnianie tych praw i praktycznych przepisów jest wzniosłym obowiązkiem tych, o których wiekopomny Skarga powiedział: „Wyście rozum i głowy nasze, na wasze się obmyślanie spuszczamy. Wyście jako góry, z których rzeki i zdroje wytryskają, a ktoby mimo świadomości działał przeciwnie, ten niechaj będzie przeklęty jak ten, który zasmuca matkę swoją. A któraż jest pierwsza i zasłużeńsza matka, jako ojczyzna, od której imie macie i wszystko co macie od niej jest“.

A więc naprzód nauczajmy!

Duchowieństwo, nauczycielstwo wszelkich stopni i lekarze, wstęgą bratniej miłości związani, niech będą przodownikami w tej

pracy, niech się zwrócą z nauką do ludu i dziatwy szkolnej i tym sposobem niech spełnią szczególne znamię dzieła Chrystusa:

Nauczajcie ubogich!

Pauperes evangelizantur!

B. L-ski.

Zgarbiona postawa ciała i gimnastyka domowa.

Przestroga i nauka dla matek i wychowawczyń.

Trzymaj się prosto! Tysiące matek powtarza te słowa niezliczone razy swym ukochanym dzieciom, córeczkom i córkom, ponieważ w tem prostem trzymaniu się upatrują powszechnie wdzięk, wyrażający godność rodu ludzkiego i wyższość jego na światem zwierzęcym. Ale ta prosta przestroga oprócz psychologicznej i estetycznej strony ma jeszcze niezmierne znaczenie dla zachowania zdrowia, jako warunek swobodnego odbywania się wszelkich czynności naszego ustroju. Każde też dziecko, osobliwie panienki, do prostego trzymania się w staniu, chodzeniu i siedzeniu przyzwyczajać należy od pierwszych niemal miesięcy życia.

Jaką powinna być prawidłowa postawa dziecka, czyli tak zwana postawa zasadna, nastopowa? Nogi najdogodniej najrówniej i najsilniej utrzymują ciężar ciała, gdy pięty stykają się z sobą a stopy tworzą kąt prosty. Rozwartość podbicia wynosi, stosownie do długości stóp, od 15—18 ctm., u starszych dzieci od 23 do 26 ctm. Ciężar ciała spoczywa wtedy na stopach, atoli więcej na przodkowych ich częściach niż na piętach, przez co całe ciało jest nieco ku przodowi pochylone. Lekko wyprężone kolana na zewnątrz nieco są zwrócone, a łydki cokolwiek stykają się z sobą. Górna część ciała zachowuje prostą, niesztywną lecz spokojną i silną postawę, przy czem unikać należy ospałego pochylenia ku przodowi. Biodra są równoważne, tułów nieco z bioder wysunięty, brzuch wciągnięty, piersi naprzód lecz bez wymuszenia wydęte, barki w linii poziomej ułożone i wstecz cofnięte, głowa w górę wzniesiona, oczy zwrócone na osobę przed nami stojącą. Z trzymania bark wynika naturalne położenie rąk, które w zwykłej prawidłowej postawie ciała spuszczone bywają w dół po obu stronach, przyczem łokcie wolno bez wytężenia zwrócone są nieco wstecz ku sobie, a dłonie nieco ku przo-

dowi. Taka postawa (Fig. 1) zapobiega zaklęśnięciu klatki piersiowej, wspiera swobodne oddychanie, czyli pozwala płucom swobodnie się rozwijać. Do nabycia prawidłowej postawy ciała, powabnej, a zarazem dla zdrowia korzystnej, potrzeba nawyknienia i baczności lecz jedno i drugie nie wystarcza — trzeba koniecznie dopomódz dziecku przez ćwiczenie odpowiednich mięśni. Bez takich ćwiczeń gimnastycznych prośby i groźby, towarzyszące domowemu hasłu „trzymaj się prosto“, skutku nie osiągną.

Cóż tymczasem widzimy patrząc na świat dziecięcy?

Zamiast prostego trzymania się, u dziatwy miejskiej powszechnie spostrzegamy zgarbioną postawę ciała, pospolicie „garbieniem się“ zwaną, która pochodzi z siedzeniowego sposobu życia dziatwy naszej, czyli inaczej mówiąc z braku swobodnych ruchów na wolnem powietrzu. Upośledzone oddechanie po przyjściu na świat, z niewłaściwego ubrania i piastowania niemowląt wynikłe, tudzież późniejsza angielska choroba (krzywica) niewątpliwie przyczyniają się do wytworzenia zgarbionej postawy, najczęściej atoli ułomność, o której tu mówimy, powstaje w skutek złego siedzenia, „złego trzymania się“ i za błąd nawykowy uważaną być winna.

Piersi, a raczej przodkowa część klatki piersiowej, u zdrowego prawidłowo rozwiniętego człowieka bywa szerszą od grzbietu, to jest tylnej połowy tejże klatki, albo inaczej linija łącząca przodkowe fałdy dołka pachowego (pachy) bywa dłuższą od takiejże linii łączącej tylne jej fałdy. Coraz rzadziej w dzisiejszych czasach spostrzegamy u dzieci, osobliwie po miastach taką prawidłowo zbudowaną klatkę piersiową. Zazwyczaj widzimy pierś wązką i płaską, niejako zapadniętą, barki ku przodowi podane, łopatki znacznie rozsunięte, grzbiet wypukłony, głowę ku przodowi nachyloną, przyczem miarka przyłożona okazuje, że szerokość grzbietu o 5 do 11 ctm. przewyższa szerokość piersi. Dzieci takie oddychają powierzchownie i niedostatecznie, w skutek czego wierzchołki i górne części płuc słabo się rozwijają, przez co mniej ożywczego tlenu od krwi się dostaje, krew należycie nie odżywia się, na czem znowu całe ciało cierpi, podupada na siłach, skóra i mięśnie wiotczeją, pojawia się brak apetytu, niestrawność, ogólna anemia, skłonność do zaziębień i katarów, ostatecznie zołzowatość i usposobienie do suchot.

Wszystkiemu temu można zapobiedz za pomocą ćwiczeń cielesnych. Jakkolwiek gimnastyka ostatecznie zaliczoną została w r. 1874 w poczet przedmiotów szkół ludowych, to jednak nadzwyczaj słabo bywa u nas uprawianą. Chociażby nawet, jak w szkołach niemiec-

kich przeznaczono w planie szkolnym dwie godziny na gimnastykę tygodniowo, to i wtedy w tak skąpo wymierzonym czasie na ćwiczenia cielesne niepodobna ciała tak wykształcić i wzmocnić, jakby stać się to mogło i uczynić należało. O wiele więcej możnaby zdziałać, gdyby dziatwa szkolna podczas dłuższego przestanku między godzinami przez 20 minut codziennie wykonywała ćwiczenia wolne, a nadto dwa razy przynajmniej na tydzień przez pół godziny bardziej natężające ćwiczenia przyborowe. Podczas ćwiczeń wolnych głównie zważać należy na głębokie oddychanie — uczyć dzieci oddychać — o czem zwykle się zapomina.

Kiedy tym skromnym wymaganiom higijeny szkolnej stanie się u nas zadość? Bóg to raczy wiedzieć! Cóż nam teraz czynić należy? Oto troskliwi rodzicie i sumienne wychowawczynie winny w domu naprawić wady i niedostatki szkoły. Wyliczenie i opis wszelkich ćwiczeń wolnych, dających się w domu wykonać, nie może być mojem zadaniem. Pragnę dziś podać kilka zaledwie takich ćwiczeń, za pomocą których możemy zapobiedz lub usunąć zgarbioną postawę ciała i narząd oddechowy należycie wykształcić. W tym celu zalecam przedewszystkiem ćwiczenia „Ramiona w tył“ lub „Ręce na krzyżu złożyć“.

Dziecko ustawia się w postawie zasadnej. Następnie, należycie wyprostowawszy grzbiet, składają się ręce, palec za palec, na plecach w wysokości pasa; bark i ramiona unosi się ku górze a zarazem ile można ściąga się je ku wewnątrz do siebie. W tej postawie pozostaje dziecko kilka sekund. Następnie złożone ręce zwolna posuwają się o ile można ku górze. Poruszenie w górę wykonywa się wraz z głębokiem wdechaniem, z mocnem wciągnięciem powietrza w płuca. Wreszcie splecione dłonie opuszczają się w dół do największego możliwego wyprostowania, nie puszczając złożenia palców. — Ruchowi na dół towarzyszy wydechanie powietrza z płuc. Powtarzają się te ruchy 10 do 20 razy. Przez te dwa ćwiczenia ramiona silnie się naprężają i skręcają w tył, tudzież lekko podnoszą się i obniżają. Ciało przybiera postawę korzystną i zbawienną pod wielu względami. Jednocześnie rozszerza się przodkowa część piersi, a ztąd podwyższa czynność oddychania. Wspomnieć tu wypada o najczęściej popełnianych przy tem ćwiczeniu błędach. Błędem będzie jeżeli dziecko ćwiczące pochyli tułów ku tyłowi a głowę ku przodowi. Raczej należy podać pierś ku przodowi, brzuch wciągnąć i głowę ku tyłowi posunąć. Mówię wyraźnie posunąć, gdyż zazwyczaj dziecku się zdaje, iż należycie spełnia polecone ruchy,



Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.

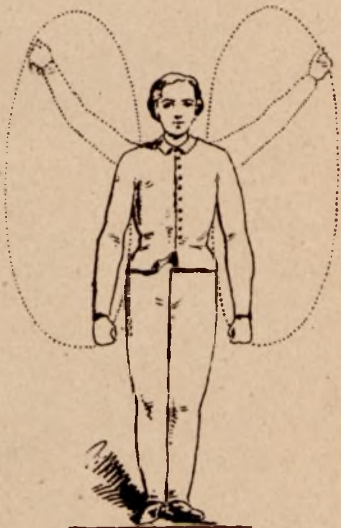


Fig. 4.

jeżeli brodę podniesie ku górze i przez to głowę w tył pochyli, przyczem szyja zawsze jest podaną ku przodowi.

Rzadko które dziecko z wypukłemi łopatkami o zgarbionej postawie może te ćwiczenia odrazu wykonać. Dzieci nie mogą i nie umieją skręcić ramion wstecz i ku wewnątrz, przez co łopatki pozostają w dawnem położeniu. Takim dzieciom należy dopomódz. W tym celu osoba pomocna staje poza plecami dziecka, palcami rąk ujmuje łopatki, a oparłszy paluchy na grzbiecie silnie pociąga łopatki ku wewnątrz. Podczas dobrze wykonanego ćwiczenia powinny się utworzyć dwa fałdy między łopatkami, między niemi zaś głęboki rowek. I obca ręka częstokroć nie może do tego doprowadzić u dzieci niesprawnych, próbować jednakże należy, nie ustawać w usiłowaniach, a z pewnością po upływie pewnego czasu da się spostrzedz widoczny postęp. Dzieci początkujące stoją przed osobą pomocną z obnażoną górną połową ciała i zwolna a stopniowo, jeżeli nauczycielka nie ustanie w swych zabiegach, dziatwa wyucza się właściwego wykonywania rzeczonego ćwiczenia. Gdy to nastąpi ćwiczyć się ona może w luźnych bluzkach lub opiętych kaftanikach i tylko od czasu do czasu mają się dzieci okazywać nauczycielce z obnażonym tułowiem, aby przekonała się, czy znowu jaki błąd się nie zakradł.

Takie ćwiczenia polecam powtarzać rano i wieczorem przynajmniej 20 razy. Z czasem dzieci dochodzą do takiej wprawy, iż przy wiszących ramionach bez składania rąk na krzyżu umieją barki i ramiona w opisany sposób ku tyłowi ściągać. Wtedy często to w ciągu dnia powtarzać powinny, nie opuszczając atoli właściwego ćwiczenia rano i wieczorem. Wtedy także mogą wykonywać ćwiczenie „Ruch łokci w tył“ 8, 12, 16 razy. Ręce zgięte w łokciach silnie wspierają się na biodrach, następnie mocno cofają się w tył i ku sobie ile można najbardziej, przy wyprostowanym zupełnie grzbiecie. Z każdem takiem poruszeniem łączy się mocne wciągnięcie powietrza. Ćwiczenie to wtedy uważać można za dokładne, gdy łokcie zetkną się z sobą. — Z dziełka Schröbera (*Gimnastyka domowa dla użytku dzieci i dojrzałych osób.* Ułożył J. N. Wagner, *Warszawa 1871*) dla urozmaicenia wybrać można kilka jeszcze ćwiczeń bardzo skutecznych w zgarbionej postawie ciała, które w załączonej rycinie wskazujemy, a mianowicie: „Kołowanie ramion“ (fig. 4). „Prostowanie rąk od bark na bok“ (fig. 2) i „Oddalanie rąk poziome“ (fig. 3). Polecając matkom powyższe dziełko tudzież *Domową gimnastykę dla płci żeńskiej według Klossa* (Warszawa 1859), nad-

mieniam, że w lecie należy ćwiczyć na świeżem powietrzu, w zimie w pokoju dobrze przewietrzonym. Gdy dziecko ma ciepły kaftanik i bluzkę, można i okna otwierać z ostrożnością, aby przeciągu nie było.

L-ski.

Środki ostrożności po powodziach.

Niektóre okolice kraju naszego prawie corocznie nawiedzane bywają klęską powodzi. Nie tylko cierpią na tem stosunki ekonomiczne, bądź przez zniszczenie mienia, plonów lub zasiewów równie jak przez potopienie się dobytku, ale nie obchodzi się też bez przypadków śmierci przez potopienie się ludzi. Wielkie te bezpośrednie straty nie mogą się atoli nieraz równać ze szkodą, jaką zrządzają powodzie dla zdrowia ludzi. Straty materyjalne pociągają nieraz za sobą, mimo ogromnej ofiarności ogółu, śmierć głodową z niedostatku, pomijając zaś nawet ten przypadek, to niedostateczne odżywianie przez czas dłuższy, jako nieodzowne następstwo klęsk materyjalnych, niewątpliwie podkopuje zdrowie jednostek i czyni te ostatnie mniej opornemi na wpływy szkodliwe chorotwórcze; osoby z natury słabsze giną przy jakiejkolwiek chorobie, a choroby zakaźne znajdują po ustąpieniu wód bardzo przyjazny grunt dla rozwoju w nagromadzeniu naniesionych istot organicznych. Stratom materyjalnym zapobiedz może uregulowanie rzek, obwałowania, czego w ostatnich czasach zrobiono u nas początek, długo atoli jeszcze czekać nam wypadnie zanim roboty tak postąpią, aby nam corocznie powodzie nie groziły. W tych okolicznościach powinniśmy przynajmniej dążyć, aby niebezpieczeństwo dla zdrowia, z powodzi wynikające, o ile można zmniejszyć. Pod tym względem należy zwrócić uwagę na mieszkania, ich sąsiedztwo i wodę w studniach.

Przewiew odbywający się ciągle przez pory w ścianach naszych domów jest dla zdrowia naszego koniecznym warunkiem, jeżeli zaś woda wypełnia pory ścian to powietrze przez nie przechodzić nie może, czyli tak zwane przewietrzanie naturalne jest zniesione lub ograniczone. Jak nowo wzniesionego domu nie należy dla wilgoci zajmować dopóki nie wyschnie, tak samo i w domu, którego ściany, podłogi itd. nawilgły, nie powinno się mieszkać dopóty

dopóki nie wyschnie, co trwa nieraz tygodnie a nawet miesiące. Sposobów zupełnie pewnych poznania czy dom już dostatecznie jest wyschnięty, a dla każdego łatwych do wykonania, nie znamy; kierujemy się też zwykle jedynie wypadkiem oglądania. Jeden ze sposobów, dających nam pod tym względem pewniejszą wskazówkę, jest następujący: Odważa się dwie równe ilości (niewielkie) chlorku wapna; jedną stawia się na powietrzu wolnem w miejscu zasłoniętem, w pewnem oddaleniu od budynku, drugą zaś w mieszkaniu, które co do jego wilgotności zbadać chcemy, przy zamkniętych drzwiach i oknach. Po kilku godzinach, w ciągu których pogoda nie ulegała zmianom, ważymy znów obie ilości. Większy przybytek na wadze tej ilości chlorku wapna, która stała w domu aniżeli tej, która stała na wolnem powietrzu, wskazuje, iż woda ze ścian i sprzętów w mieszkaniu paruje i dopóty też dom nie jest mieszkalnym nietylko dla większej wilgotności powietrza ale także dla wytworów, do jakich rozkład nasiąkniętych przedmiotów powód daje i z powodu organicznych domieszek, jakie parująca woda w powietrze unosi.

Oczyszczenie i obsuszenie domu, który był wodą zalany, stanowi po ustąpieniu wód pierwsze ważne zadanie. Muł i wszelkie naniesione nieczystości należy najpierw jak najrychlej mechanicznemi środkami, o ile się tylko da, usunąć, poczem ściany, podłogi i sprzęty drewniane należy zmyć czystą wodą studzienną, a gdyby następnie okazał się jeszcze wilgotny namuł, to wypada to zmycie powtórzyć. Jeżeli dużo było mułu naniesionego, mury nasiąkłe po oczyszczeniu ich należy zmyć środkiem dezinfekcyjnym (rozczynem siarkanu żelazowago). Potem dopiero starać się wypada o ile można rychłe obsuszenie, w tym celu należy palić w piecu przy równoczesnem otwieraniu drzwi i okien, aby coraz nowe ilości powietrza stykały się z wilgotnemi przedmiotami i wilgoć im odciągały. Jeżeli tylko pogoda sprzyja, drzwi i okna winny ciągle przez dzień stać otworem i dopiero ku wieczorowi zamykać je należy. Wybielenie może dopiero nastąpić po zupełnem wyschnięciu i jeżeli okoliczności na to zezwalają, aby wyziewy wapna uszły, zanim ludzie mieszkanie zajmą, jeżeli zaś pod tym względem pewności mieć nie można, lepiej bieleniu dać spokój. Odrywanie podłogi jest tylko wtedy koniecznem, gdy położenie domu i podziemie jego każą się obawiać, iż woda, która się pod podłogę dostała, długo lub też całkiem nie zostanie wessaną. Po zamieszkaniu należy jeszcze często okna i drzwi

w czasie pogody otwierać, sprzęty a zwłaszcza łóżka ustawiać w oddaleniu mniej więcej 30 ctm. od muru.

Sąsiedztwo domów należy także oczyścić spuszczając wodę rowami, usuwając naniesiony muł i istoty organiczne a nadto spłukując a w miarę potrzeby odwietrzając podwórza, jeżeli są brukowane. Zastoiny wód w sasiedztwie mieszkań i to wód zanieczyszczonych, sprawiają stosunki zbliżone do tych jakie przedstawiają bagna, mogą też również jak bagna dać powód do powstawania zimnic. Zdechłe lub potopione zwierzęta należy jak najrychlej zakopać.

Woda w studniach zasługuje wreszcie na szczególną uwagę. Najpewniejszym środkiem przeciw niebezpieczeństwu, wynikającemu z zanieczyszczenia wody w studniach jest na razie zamknięcie studni aż do jej oczyszczenia, do którego przystąpić należy jak można najrychlej. Skażoną wodę należy wyczerpać, również usunąć muł i zanieczyszczenia, które na dnie osiadły. Jeżeli dopływająca potem woda jest jeszcze mętną i nieczystą to wyczerpywanie należy powtarzać dopóty, dopóki woda nie będzie czystą, przeźroczystą i smaczną i wówczas dopiero można dozwolić używać jej.

Prócz tych środków, które znaleść winny zastowanie, należy po powodziach zachować także następujące przepisy higijeniczne. Ubierać się ciepło, a przy zmianie bielizny uważać na to, aby włożyć się mająca, była poprzednio dobrze wysuszoną. Pokarmów należy przeważnie używać posilnych, ciepłych, mniej zaś zimnych; stosownie do wieku i poprzedniego trybu życia, zaleca się podawanie w miernej ilości wina lub wódki (winnej lub piwnej polewki, ciepłego rosołu itd.) Jako środek zapobiegawczy szkodliwym wpływom zaleca się też użycie czarnej kawy. Pracy na polach poprzednio zalanych nie należy rozpoczynać wcześnie rano i na czczo, lecz dopiero po zupełnem zniknięciu mgły porannej i po śniadaniu, kończyć ją zaś należy przed zachodem słońca. Przy pracy, która powinna być przeplataną odpowiedniemi odpoczynkami, należy unikać nadmiernego zmęczenia. Gdy wydarzą się przypadki nieco tylko cięższej choroby, to należy chorych pomieszczać po za obrębem powodzią dotkniętych okolic. Nie powinno się też używać pokarmów nadpsutych, nadtęchłych wskutek przechowywania ich w miejscach wilgotnych. Bydła nie należy wypędzać na paszę, na pastwiska nie dawno zalane, również nie należy bydłu podawać karmy, którą poprzednio woda zalała. Co do karmy dla bydła to należy zastosować trojaki sposób postępowania z nią. Karmę mocno namokłą nasiąkniętą mułem, lub taką, w której się rozpoczyna już proces gnicia

należy usunąć, wysuszyć i spalić; mniej namokłą można, zachowując przytem odpowiednie środki ostrożności, użyć jako nawóz, a karmę jedynie zmoczoną, z której nie wydobywają się wyziewy, można obrócić na barłóg. Celem zapobieżenia zarazom na bydło, należy przy oczyszczeniu i obsuszeniu stajen zachować równą staranność co przy oczyszczeniu i obsuszaniu mieszkań.

Dr Grabowski.

PRAKTYKA SANITARNA.

(Fałszowanie pokarmów. Lekarze powiatowi w Galicyi. Gimnastyka w szkołach żeńskich. Ospa i szczepienie. Rozporządzenia rządowe).

Pokarmy i przyprawy, czyli używki, należące do codziennych potrzeb naszego życia, często bywają przez ludzi nieuczciwych pozbawiane istotnej wartości, czy to przez odciąganie z nich pożywnych lub użytecznych części, czy też przez dodawanie do pokarmów i napojów pośledniejszych surogatów lub dodatków bez wartości, czy też wreszcie artykuły żywności bywają zanieczyszczane ciałami szkodliwemi dla zdrowia, lub wprost trującemi.

Wobec ogromnych szkód, wyrządzanych ludności przez fałszerzy pokarmów i napojów, postępowanie ich zasługuje na szczególną uwagę władz publicznych, zarówno ze względów higijenicznych jak i społeczno-ekonomicznych. Szczególniej cierpi na tem zdrowie mieszkańców wielkich miast, gdzie ten oszukańczy przemysł najbujniej kwitnie, osobliwie zaś zdrowie i kieszeń klas niezamożnych lub biedaków, skazanych na spożywanie najtańszych pokarmów, którzy z tego już gospodarczego względu zasługują na szczególną opiekę. Położenie tamy zafałszowaniom pokarmów i napojów nie tylko dla rękodzielników, robotników i wyrobników bardzo jest zbawiennem, ale także dla zakładów publicznych, kuchni ludowych, kuchni wojskowych (menaży), gdzie przy zbiorowem żywieniu znacznej liczby osób nie idzie o połechtanie podniebienia, lecz o dostarczenie zdrowego pożywienia za najmniejszą cenę. W takich zakładach i koszarach na każdą osobę przeznacza się ściśle obliczona, częstokroć dość szczupła, dzienna porcyja żywności, według średnich potrzeb naszego ustroju i wymaganej pracy. To uwzględniwszy łatwo pojąć,

jaką krzywdę wyrządza fałszowanie pokarmów biednemu, ciężko na kęs chleba pracującemu robotnikowi i o ile szkodzi jego zdrowiu, a w następstwie rzeczy łatwo również przyjdzie ocenić ogromne szkody, wyrządzane społeczeństwu i szczegółowym jej warstwom. Fałszowanie pożywek i używek, w chęci nieprawego zysku wykonywane, przybrało w najnowszych czasach tak wielkie rozmiary, iż wszystkie rządy uznały za konieczne wytępić to karygodne oszukaństwo za pomocą ustaw przeciw fałszowaniu pokarmów.

W bieżącym roku parlamentarnym ma wejść pod obrady Rady państwa tyle pożądana w Austryi, a tak długo przez nas oczekiwana ustawa karna o fałszowaniu pokarmów. Projekt do ustawy obejmuje nie tylko przypadki, w których zafałszowanie skierowane bywa przeciw zdrowiu i bezpieczeństwu ciała, lecz także w zakres swój wciąga zafałszowania artykułów żywności, w celu oszukańczym przedsiębrane. Wszelkiego rodzaju zafałszowania będą ścigane przez sądy karne i surowo karane grzywnami, lub pozbawieniem wolności. Obowiązek nadzoru nad artykułami żywności, wkłada projekt do ustawy na gminy, które obowiązane będą utrzymywać inspektorów, czuwających nad pokarmami i napojami. Urzędnicy ci mają donosić sądom karnym o każdym przypadku zafałszowania pokarmów i napojów, w celu sądowego ścigania fałszerza.

L.

Na 74 starostw w Galicyi było, jest, lub ma być:

	Lekarzy powiatowych	Asystentów sanitarnych
W r. 1887	55	11
„ 1888	55	11
„ 1889	60	12
„ 1890	65	13.

Obecna liczba lekarzy urzędowych, a nawet i owa maksymalna w r. 1890, nie wystarcza dla naszego kraju i dla tego żądać należy powiększenia liczby okręgów sanitarnych.

Słuszne to żądanie popierają następujące okoliczności:

1) W niektórych powiatach brak lekarzy w ogóle.

2) Zbyt wielka rozległość okręgów zdrowotnych.

3) Niedostateczność środków komunikacyjnych.

4) Nadzwyczaj smutne stosunki zdrowotne, zwłaszcza ludności wiejskiej.

5) Wzgląd na sądy powiatowe, przy których lekarze powiatowi winni spełniać czynności sądowo-lekarskie w myśl §. 8 lit. d. ustawy zdrowotnej z d. 30 kwietwia 1870 r.

6) W braku gminnej służby zdrowia liczba lekarzy urzędowych nie wystarcza do powierzchownego chociażby nadzoru nad czynnościami sanitarnemi gmin, we własnym i poruczonym zakresie działania.

Od lat kilkunastu ciągnie się sprawa organizacyji gminnej służby zdrowia i zapewne wiele czasu jeszcze upłynie, zanim kraj nasz posiadać będzie lekarzy i akuszerki gminne. Namiestnictwo Górnej Austryi pragnąc zaradzić niedostatkom wynikającym z braku gminnej służby zdrowia, ogłosiło (12 listopada 1888 r.) w porozumieniu z Wydziałem krajowym i za zezwoleniem Min. spraw wewn. nader pouczającą instrukcyję o sanitarnych zadaniach gmin, w myśl § 3 i § 4 ust. o publ. organiz. służby zdrowia, na którą przy tej sposobności zwracamy uwagę. *L.*

Komisyja szkolna Rady państwa uchwaliła wezwać rząd, by gimnastyka była obowiązkowym przedmiotem nauki w gimnazyach. Wobec tak chwalebnej uchwały zadziwić muszą postanowienia naszych władz krajowych, które tę samą gimnastykę uchyliły z rozkładu godzin w szkołach żeńskich wydziałowych przy ich najnowszej organizacyi. Do szkół tych uczęszczają dziewczęta między 11 a 16 rokiem. Już ze względu na wrodzoną skromność, na wymagania przyzwoitości mają dziewczęta mniej dowolności w ruchach jak chłopcy, a więcej jeszcze jak oni skłonności do życia siedzeniowego. Któżby więc chciał utrzymywać, że gimnastyka mniej jest potrzebną dla dziewcząt, jak dla chłopców?

W sprawie gimnastyki w szkołach zdaje nam się najtrafniejszą ta myśl, którą już raz podniesiono w sprawozdaniu krakowskiej szkoły żeńskiej do władz szkolnych, tj. aby zaniechać gimnastyki w charakterze nauki przedmiotu udzielanego przez 1 godzinę na tydzień, z którego to przedmiotu jak z każdego innego zapisują się cenzury w świadectwach, a natomiast wprowadzić obowiązek odbywania ćwiczeń gimnastycznych codziennie po $^1/_2$ godziny w tym charakterze, w jakim odbywa się zwyczajna 10 minutowa pauza.

Tymczasem, nim ze strony władz szkolnych wyjdą jakie postanowienia i pouczenia, dobrze zasłużą się dyrekcyje zakładów,

jeżeli dołożą starania, aby tak zwane pauzy i inne chwile, przeznaczone na wypoczynek i rekreacyje, należycie dla zdrowia zużytkowane zostały, a młodzież jak najwięcej ruchu na świeżem powietrzu używać mogła.

Nie bez pożytku tedy będzie, jeżeli zwrócimy uwagę na zwyczaj przyjęty po szkołach za granicą, a o ile wiemy praktykowany już i w jednej z krakowskich szkół żeńskich, że uczennice raz po 20, drugi raz po 40 minutach lekcyi, na dany znak powstają w ławkach, zakładają ręce na głowę, wciągają bardzo wolno jak najwięcej powietrza do płuc, zatrzymują je przez chwilę i powoli wydechają. Dobra to i niekosztowna gimnastyka, tak dla płuc, jak i dla klatki piersiowej.

Może również nie bez korzyści dla zdrowia byłby zwyczaj, gdyby uczniowie klasami pod dozorem swoich profesorów używali kąpiel rzecznych w porze letniej. Wydana z góry pouczająca instrukcyja powinna pouczyć używania tego wielce higijenicznego środka.

G.

Dr Kluczenko, lekarz powiatowy w Suczawie, wychowaniec Uniw. Jagiellońskiego, ogłosił w wiedeńskim czasopiśmie *Der österr. Sanitäts-Beamte* wyborną rozprawę o ospie wietrznej, w której udowadnia, iż ospica jest odrębną od ospy, samoistną chorobą i wymaga odmiennych środków ochronnych. Wobec spodziewanego wkrótce wniosku rządowego do ustawy o szczepieniu ochronnem, rozprawa Dra Kluczenki ma praktyczne znaczenie.

Z powodu szczepień wiosenych przypominamy że krowianki pp. Freysingera w Lisku i Kubickiego we Lwowie, polecone przez Tow. lek. krak., przyjmują się znakomicie, nietylko przy pierwszem szczepieniu, lecz także przy rewakcynacyji, co zachęcić powinno lekarzy i publiczność do używania wyłącznie tylko krowianki krajowej.

Ministerstwo spraw wewnętrznych rozesłało do rządów krajowych surowe rozporządzenie, w którem oświadczyło, że sprawozdania lekarzy szczepiących ospę o wykonaniu szczepienia i jego skutkach, widocznie nie zgadzają się z istotnym stanem rzeczy. Pod zagrożeniem ostrych kar dyscyplinarnych polecono tym lekarzom, aby przepisy o oszczepieniu ospy wypełniali jak najdokładniej.

L.

Rozporządzenia urzędowe. Reskrypt min. spraw wewn. z d. 12 marca 1889 l. 4136 dotyczący donoszenia o wybuchu chorób zakaźnych. Rozp. min. spraw. wewn., sprawiedl., rolnictwa i handlu z d. 29 marca 1889. o środkach przeciw szerzeniu się i zawlekaniu zarazy pyskowej i racicowej z Galicyi do innych krajów koronnych.

L.

RADY HIGIJENICZNE.

Skrzynka na listy.

Otrzymaliśmy już kilka zapytań w wątpliwych kwestyjach higijenicznych, co świadczy, iż myśl wypowiedziana w prospekcie naszego czasopisma o potrzebie utrzymywania ciągłego stosunku między redakcyją a czytelnikami, za pomocą dawania odpowiedzi na wszelkie zapytania dotyczące zdrowia, przychylnie przez publiczność została przyjętą. Cieszymy się z tej dobrej wróżby na przyszłość i pośpieszamy z odpowiedzią:

Pan J. M. w Krakowie. Słyszałem o sacharynie, mają jej używać do wyrobów cukierniczych i słodzenia wódek. Co to jest? Czy może ona cukier zastąpić i czy też jest dla zdrowia szkodliwą?

Pod nazwą sacharyny wprowadzono w ostatnich latach do handlu ciało organiczne (*Benzoessäuresulfinid*), sztucznie otrzymane, odznaczające się niezwykle silną słodyczą, gdyż nawet w rozcieńczeniu 70.000 cz. wody wyraźny smak słodki okazuje. Ciało to przyjęto do skarbca leczniczego i fabryka sacharyny w Salbke Westerhusen a. d. Elbe od pewnego czasu zaleca swój wyrób w dziennikach lekarskich. Ponieważ jednak sacharyna prócz szkodliwego pobocznego działania pod względem odżywczym cukru zastąpić nie może, przeto jej używania zamiast cukru do przyrządzania pokarmów, ciastek i cukierków, do słodzenia wina i wódek stanowczo zabronić należy, jak to uczyniono ze względów higijenicznych we Francyi i innych krajach. Obecnie sprawą sacharyny zajmuje się naczelna Rada zdrowia w Wiedniu. U nas użycie sacharyny nie zbyt się rozpowszechniło. *L.*

Pani .... X. Wyczytałam w dziennikach o jakiejś *Lumpen wolle.* Co to jest?

W ostatnich czasach zaczęto używać odpadków szmaciarskich do wyrobu taniego surogatu czystej waty dla kołder watowanych. Niewątpliwie wyrób taki może być przenośnikiem jadów chorób zakaźnych i dla tego przed użyciem powinien być starannie oczyszczony i poddany desinfekcyji w przyrządzie parowym. Owa wiedeńska *Lumpenwolle* winna ulegać tym samym przepisom policyjno-lekarskim, co nieczyste szmaty. Zwracamy uwagę kupców i przemysłowców, handlujących pościelą na ten przedmiot. *L.*

M. Z.... Czy chleb spleśniały bywa dla zdrowia szkodliwy?

W ostatnich czasach coraz częściej wydarzają się przypadki zatrucia chlebem spleśniałym. U chorych tego rodzaju po kilkodniowej niedomodze pojawia się morzysko, rozwolnienie i wymioty. Przebieg choroby bywa zazwyczaj pomyślny. Chleb pleśnieje, gdy bywa przechowywany w miejscach wilgotnych i ciemnych. Taki chleb jest wybornem podłożem dla całej gromady najrozmaitszych osad grzybkowych. Najczęściej występuje szaro-zielonawa pleśń pęzlakowa. Przechowanie chleba w izbach dobrze oświetlonych, czystych i suchych najlepiej pleśnieniu zapobiega.

Pani Marya X. w Podgórzu. Czy w samej rzeczy wychwalana pomada „*Anna Csillags Haarwuchspomade*“ powstrzymuje wypadanie włosów?

Czy powstrzymuje — wątpimy? Szkodliwą jest niezawodnie. Słusznie też postąpiło Prezydyum policyi w Berlinie, zabraniając wszelkich ogłoszeń i reklam w pismach codziennych o tej „cudownej“ pomadzie, jako o szkodliwym leku tajnym. *L.*

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE.

Kilka słów o tanim pokarmie dla ludu!

Niebawem ziemia pokryje się roskoszną zielonością i pojawią się obficie na trawnikach, łąkach, pastwiskach i nieużytkach żółte kwiaty później w puch piórkowy przechodzące, znane aptekarzom i lekarzom pod nazwą Mniszka lekarskiego (*Leontodon taraxacum v. Taraxacum officinale*). Roślina ta ma liście korzeniowe, haczystodzielne, ułożone w różyczkę z pośród której wyrasta głąbik rurkowaty, jednogłówkowy. Odznacza się ona właściwą główką kwiatową, w której leży mnóstwo drobnych kwiatów, ułożonych jakby w koszyczku na wspólnem dnie kwiatowem. Ziarnczaki uwieńczone są puchem piórkowym. Mniszek, zwany także dziką cykoryją, uważano dawniej za skuteczne lekarstwo w zapaleniach wątroby i żółtaczce. I dziś jeszcze korzeń „mniszka“ używany bywa w medycynie jako środek lekko czyszczący w zaparciach żywota. Nie na tem jednak polega wartość tej pospolitej u nas wszędzie rosnącej rośliny. Mało kto wie o tem, że „mniszek“ jest bardzo smacznem i zdrowem pożywieniem dla ludu i na tę jego użyteczność i zaletę zwracamy uwagę księży, lekarzy, aptekarzy, nauczycieli ludowych i rolników, aby o tem nowem źródle pożywienia lud pouczali. We Francyi i Włoszech roślina ta uważaną bywa za cenny dar przyrody, w Niemczech i u nas za mało jest znaną, lubo każdy na nią patrzy. Głąbik ma sok mleczny słodko-gorzkawego smaku. Podnieca on lekko trawienie i wyrażając się pospolicie „czyści krew.“ Młode liście dają po sparzeniu wyborną sałatę, starsze zaś ugotowane i przyrządzone na podobieństwo szpinaku dają

zdrową jarzynę. Korzeń mniszka na wiosnę zawiera ciało gorzkie, znaczną ilość soli, cukru i nieco garbnika. Korzeń może służyć za pożywienie i w tym celu starannie płucze się go wodą zimną, następnie skrobie i sparza się wodą gorącą. Wodę odlewa się, sieka najdrobniej i dotąd gotuje dopóki nie utworzy się z niego rzadka lub gęstawa papka, poczem przez sito się przeciera. Dodatek miodu lub cukru łagodzi goryczkę właściwą starszym roślinom. We Francyi z mniszka przyrządzają rozmaite potrawy, powszechnie lubiane. Napotkać je można na wytwornie zastawionych stołach bogaczy i na miskach włościanina lub wyrobnika. Trudno pojąć dlaczego u nas uboga ludność z tego pokarmu nie korzysta. Z powodu pospolitości rośliny i niezwykłego rozpleniania się pokarm z niej przyrządzony nic nie kosztuje, chyba tylko wymaga trochę zachodu na zbieranie poświęconego. Zbieranie mniszka może być zabawką dla dziatwy wiejskiej. Mamy więc w mniszku pokarm tańszy od każdego innego, tańszy nawet od ziemniaków, a przytem dość pożywny — rzecz prosta dla tych co nie mają za co kupić pożywniejszej strawy. Owe żołte kwiaty znaleść można od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Na przednowku, gdy bieda lud gniecie, w czasie głodu, w ogóle dla biedaków i taka strawa przydać się może. Zamożni mogą z mniszka mieć wyborną jarzynę.

L.

Z BIEŻĄCEJ CHWILI.

* Pierwszy numer naszego czasopisma wychodzi pod dobrą wróżbą — przed świętem Tego, co „narody uleczalnymi uczynił.“ Jak Chrystus przelał krew za miłość całej ludzkości tak i higijena wojująca obejmuje wszystkich, stosując w porządku fizycznym Chrystusowe słowa: „Chodźcie do mnie wszyscy, którzyście spracowani.“

Stoimy na rumowiskach i gruzach. Podźwignąć się z poniżenia jest naszym świętym obowiązkiem. Bądźmy silni na duchu i na ciele i nie przeobrażajmy starych porządków fizycznego życia na nowe narkotyki cywilizacyjne, które należnej mocy do pracy, dla obecnej doby i przyszłych czasów, nie dają, łamią ducha, prowadzą do rozpaczy i rozstroju. Nie zapatrujmy się na świat lubieżnej cywilizacyi zachodniej, na tę klinikę nędzy, choroby, wyczerpania i przesytu, na owych wyznawców szopenhauerowskiej religii nicestwa. Świat ów wali się — bo nie ma ideałów życia. My runąć nie możemy! Pamięć wielkiej przeszłości wkłada na nas wielkie obowiązki. Spełnić ich nie zdołamy bez siły życia, bez energii i wytrwałości, bez moralnego i fizycznego zdrowia, tego najpotężniejszego wroga zwątpienia, pesymizmu i rozpaczy. Pielęgnujmy więc i szanujmy zdrowie, jeżeli nie chcemy dojść do powszechnej newrozy, morfinizmu, kultury skandalu... i samobójstwa. Przez racyjonalne wychowanie stwarzajmy typy zdrowia i pogody. Ni-

szczące wichry skeptycyzmu nie obaliły jeszcze polskiego zwyczaju dzielenia się „święconem“ i składania wzajemnych życzeń wszelakiego szczęścia. I my też starym obyczajem życzymy czytelnikom zdrowia i wszelkich z niego wynikających dobrodziejstw. Za zdrowiem pójdzie szczęście i zaświta swobody słońce. Niechaj na całej ziemi naszej zabrzmi wesołe Alleluja, niech zabrzmi w miastach i włościach, chatach i pałacach, niechaj nas ożywi i natchnie do powstania z naszych błędów narodowych, — jednym zaś z nich jest niezawodnie zaniedbane zdrowie. *L.*

* Z niedawno ogłoszonych ministeryjalnych wykazów statystycznych okazuje się, iż w Galicyi jedna szkoła średnia przypada na 196,679 mieszkańców, w Bukowinie na 123,971, w Czechach na 81,757, w Austryi dolnej na 61,281, a w Morawii na 59,436. Cyfry te wskazują jak strasznie kraj nasz jest upośledzony pod względem oświaty. Wskutek tego w naszych szkołach średnich panuje niezwykłe przepełnienie, które z powodu przyrostu uczniów wciąż się powiększa. Takie przepełnienie, fatalne pociąga za sobą następstwa dla zdrowia młodzieży, napakowanej w ciasnych izbach szkolnych, jak śledzie w beczce. — Przepełnieniu szkół zaradzić może tylko rząd a stać się to może, jeżeli władze naczelne, uwzględniając upośledzenie Galicyi co do liczby zakładów średnich, założą nowe gimnazya tam, gdzie tego stosunki wymagają, tudzież przystąpią do budowy nowych szkół i przeróbki starych budynków, w myśl obowiązujących dziś ustaw i rozporządzeń. W tym kierunku odbywa się pewien ruch pocieszający. Zgłaszają się bowiem instytucyje finansowe z gotowością budowania gmachów szkolnych, jeżeli rząd wydzierżawi je na czas z góry oznaczony, w którym amortyzacyja kapitału na budowę wydanego byłaby możliwą. Oby tylko nowe gmachy szkolne zbudowano i urządzono według przepisów nowoczesnej higjeny szkolnej!

* Komisyja wodociągowa uchwaliła ostatecznie następujące wnioski, które niebawem Radzie miejskiej przedstawione zostaną: 1) Rada miasta Krakowa uchwala budowę wodociągu regulickiego kosztem 2,500.000 złr. nieprzenoszącym. 2) Komisyja wodociągowa obmyśli i przedstawi Radzie miasta sposób uzyskania funduszów potrzebnych na budowę, amortyzacyję, administracyję i utrzymanie wodociągu regulickiego. 3) Poleca się komisyji wodociągowej przedłożyć niezwłocznie Radzie miasta projekt przeprowadzenia budowy wodociągów. Pomiary wydajności sześciu głównych zdrojów w Regulicach, przeznaczonych na początek do wodociągów krakowskich, wykazały w pierwszym kwartale r. b. następujące średnie ilości na dobę: w styczniu 7510, w lutym 7654, a w marcu 7732 metrów sześciennych wody.

* Fizykat, urząd budownictwa miejskiego i komisarze obwodowi, otrzymali od Magistratu m. Krakowa surowe polecenie zarządzenia rewizyi po domach, dla sporządzenia wykazu mieszkań piwnicznych, celem ukarania właścicieli, lekceważących sobie zdrowie biedniejszej ludności, a głównie stróżów kamienicznych, którzy w wielu domach skazani są na choroby i śmierć członków rodziny,

z powodu wilgoci, złego powietrza, braku światła w pomieszkaniach piwnicznych.

(*L—ski*) Z budzącą się przyrodą ze snu zimowego na Błoniach krakowskich rozpoczęło się nowe życie. Z jednej strony drogi miejscowa załoga odbywa wiosenne ćwiczenia, naprzeciw po drugiej w parku, urządzonym staraniem dra Jordana, krząta się liczna rzesza robotników. Pod kierunkiem zdolnego ogrodnika zakładają się tam klomby i trawniki, sadzą krzewy i drzewa, porządkują ścieżki i plantują place dla zbiorowych zabaw i gier towarzyskich dziatwy krakowskiej, mających się odbywać pod przewodnictwem wytrawnych nauczycieli. Wyrównano już takich placów około 2500 m. kw. —

Byłoby zbytecznem z naszej strony obszernie się dziś rozpisywać jak nieskończenie ważnym do utrzymania zdrowia dziatwy i młodzieży warunkiem jest stosowny ruch ciała i rozwijanie ich sił przez ćwiczenia cielesne, gry, zabawy ruchliwe i igrzyska gimnastyczne. Narody stojące na czele cywilizacyi uznały konieczną potrzebę ratowania nerwowego pokolenia, zdążającego szybkim krokiem do ruiny fizycznej i moralnej — do skandalu i samobójstwa. Za bardzo skuteczny środek fizycznego odrodzenia uznano publiczne gry i igrzyska gimnastyczne. Śmiało to można powiedzieć, iż gimnastyka zajęła w czasach obecnych ważne stanowisko w życiu narodów. —

Ćwiczenia i zabawy gimnastyczne dla dzieci i młodzieży, prócz rozwijania siły i wzmacniania ciała, czy też rozrostu jego części, wielce przykładają się do nadania zręcznej postawy, zgrabnych ruchów, męzkiej odwagi w użyciu sił w potrzebie, słowem gimnastyka wskazuje nieomylną drogę do osiągnięcia najwyższego możliwego stopnia doskonałości fizycznej. Z tych powodów dr. Jordan postanowił w parku na Błoniach wskrzesić niejako dawne czasy, gdy nasi ojcowie już w szkołach, na odpoczynek po męczącej nauce, zabawiali się w piłkę, w palcaty, grę w pierścień i inne zabawy, które im zastępowały dawną grecką i nowoczesną gimnastykę. Jak się dowiadujemy w parku na Błoniach już tego lata będą urządzone dla dziatwy szkolnej i dorośléjszej młodzieży w pewnych oznaczonych godzinach co dzień gry w łapanego, w pytkę, w piłkę i balon, zawody w biegu do mety, gonitwy, zawody w skoku, chodzenie na szczudłach, strzelanie z łuku, z dmuchawki, rzucanie z procy, rzucanie oszczepu, rzucanie toporków (Górale) i nożów (Litwini), a także wycieczki gimnastyczne jako marsze wojskowe plutonami, wojenne zabawy na wycieczkach jak zdobywanie fortecy, napad na obóz nieprzyjacielski i tym podobne środki racyjonalnej gimnastyki zdrowotnej.

Wszystkie nasze dzieci, z wszelkich warstw, są wątłe, słabowite i nerwowe. Zaprowadzenie zatem gier, ruchliwych zabaw i igrzysk gimnastycznych, będzie dla nich prawdziwem dobrodziejstwem. „Ile to dzieci znajdziemy, powiada znany gimnastyk dyr. Madeyski, które się nie umieją bawić, nie mają ani ochoty, ani śmiałości do jakiejkolwiek zabawy wspólnej, inne znowu, które zaraz z hałasem rej w zabawie wodzą. Otóż zadaniem przewodnika — nauczyciela będzie

tak tamte do zabawy zachęcić i ośmielić, jak znowu te, które w zabawie są niesforne lub zanadto dokazują, pohamować." —

Po zaprowadzeniu wzmiankowanych powyżej urządzeń Kraków pozyska cywilizacyjno-higijeniczną instytucyję, jakiej pozazdrościć nam może niejedna stolica — i to dobremi chęciami jednego człowieka stworzoną!

* W tygodniu od 12 do 23 marca na 1000 mieszkańców:

	urodziło się	zmarło		urodziło się	zmarło
we Lwowie	30.8	29.1	w Przemyślu	36.0	22.0
„ Krakowie	35.5	39.0	„ Stanisławowie	17.2	22.1
„ Brodach	25.3	32.9	„ Tarnopolu	19.4	35.4
„ Drohobyczu	62.3	43.3	„ Tarnowie	30.2	30.2
„ Kołomyi	39.1	43.0	„ Czerniowcach	33.1	19.5.

Sporadycznie pojawia się ospa we Lwowie, Kołomyi i Przemyślu; koklusz w Drohobyczu, Kołomyi, Tarnopolu, Tarnowie i Czerniowcach; czerwonka w Kołomyi i Czerniowcach, dyfterya w Przemyślu, Stanisławowie, Tarnopolu i Czerniowcach.

* W tych dniach odbyła się w Ratuszu warszawskim próba drabiny ratowniczej pomysłu braci Boczkowskich, właścicieli warsztatu mechanicznego w Lublinie, wobec przedstawicieli władz i naczelników straży ogniowej. Drabina ta zdaniem obecnych ma być znakomitą. W spoczynku wygląda ona jak wózek długi na cztery łokcie. Przenosić ją może dwóch ludzi, toczyć może po ziemi jeden człowiek. W czasie próby, na dany znak, wózek jednym końcem oparto o ścianę gmachu. Drabina natychmiast zaczęła się wydłużać i w ciągu nie całej minuty, przeskakując szerokie gzymsy, wzniosła się do wysokości trzeciego piętra, a w ciągu następnej minuty na szczycie jej stanął strażak. Drabina zatem pp. Boczkowskich spełnia najważniejsze zadanie drabiny ratowniczej, która powinna umożliwić wejście straży na wysokość z jakichkolwiek powodów niedostępną. Możemy więc już budować drabiny samopodnoszące się i robić je albo bardzo lekkiemi, jeżeli chodzi o szybkość manewrów, albo wytrzymalszemi i cięższemi, jeżeli chodzi o przesuwanie po nich ciężaru. Jestto rzecz ważna dla ratownictwa publicznego, budownictwa i bezpieczeństwa publicznego.

(*Kur. Codz.*)

* Bez dobrobytu nie ma zdrowia i dla tego zwracamy uwagę czytelników na wyborną nową pracę Samuela Smiles'a: „Droga do dobrobytu", która w przerobieniu niemieckiem nosi tytuł: *Der Weg zum Wohlstand für deutsche Volk bearbeitet v. dr. Hugo Schramm-Macdonald*, 1889. Dążność i treść tej książki jest znakomitą. Każdy w niej znajdzie mnóstwo pouczających wskazówek i praktycznych rad w jaki sposób dojść można do dobrobytu. Z wielu rozdziałów jasno i w przystępny sposób napisanych podnieść wypada ustęp „o sztuce życia." Okazuje się z niego, iż prawdziwe szczęście prędzej napotkać można w chacie wiejskiej niż w pałacu. Byłoby pożądanem, aby to dzieło Smilesa przerobione i zastosowane zostało do naszych stosunków.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia Wydawca Dr. H. Jordan. Redaktor odpowiedzialny Dr. B. Lutostański.

Druk W. Korneckiego w Krakowie.